

介護予防講座

～おうちで
やってみよう編～



Vol. 4

R2.6.16

柏市社会福祉協議会
介護予防センター

〒277-0051

柏市加賀3-16-8

ほのぼのプラザますお

TEL 04-7170-5570



ヨーガの呼吸と動きで 免疫アップ!

日本ヨーガ療法学会
認定ヨーガ療法士
金沢 光子 氏

ヨーガ療法は身体機能の回復と心の落ち着きや睡眠等にも効果のある健康法です。自身のペースで無理をせず続けることで心身の変化を実感していただけるでしょう。

膈式呼吸法

お腹に軽く手をあてて
鼻から息を1.2.3で吸い
鼻から1.2.3.4.5.6で吐きましょう。
(ヨーガの体操の後で毎回行いましょう)

効果：心が落ち着き、自律神経を整え、
免疫力向上



目を閉じて行くと
集中力もアップ!

体操出来ない
時は呼吸法だけ
でもOK

ンー

アー

息を止めないでね!!



ヨーガの効果

- * 力が入る、緩むなどの身体感覚を感じながら行うことで免疫力アップ!
- * 押し合う力で筋力アップ
- * 脳や身体の血流の改善
- * 脳の活性化 (認知症予防効果)

実施のポイント

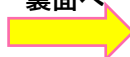
- * 体調に合わせてできる範囲で
- * 押し合う力は半分くらいで
- * 声を出しながらおこなしましょう
(急な血圧上昇を予防できます・声を出せないときには
こころの中で!)
- * 血流など身体感覚を感じながら



こまめな
水分補給を
忘れずに!

裏面へ

それでは実際におこなってみましょう!



椅子のポーズ

①手を合わせて押し合うポーズ(3回)

- ①胸の前で手を合わせましょう。
- ②「アー」と声を出しながら手を押し合しましょう。
- ③息を吸いながら体の力を緩めましょう。
- ④「アー」と声を出しながらで手を膝の上におろしましょう。
- ⑤ ①～④を繰り返す



②胸を広げるポーズ(3回)

- ①指を組んで手を後頭部に当てましょう。
- ②「アー」と声を出して軽く押し合しましょう。
- ③息を吸いながら体の力を緩めましょう。
- ④「アー」と声を出しながら腕を下し手を腿の上に置きましょう。
- ⑤①～④を繰り返す。



③足を抱えるポーズ(2回)

- ①背筋を伸ばして右脚を抱え
- ②「アー」と声を出しながら手と脚で押し合しましょう。
- ③息を吸って体の力を緩めましょう。
- ④「アー」と声を出しながら右脚を下しましょう。
- ⑤①～④を繰り返す。

左脚も同様にやってみましょう。



<心身・脳の疲れをとるポイント>
体が緩んでるのを感じる

踵を突き出し、足の指を広げる

チェック✓

声は息の続く程度で!

寝てできるポーズ



*こまめに水分補給をしましょう!
*体調に合わせて決して無理のない範囲で行いましょう

①膝を押すポーズ(2回)

- ①両膝を立てましょう。
- ②右手を右膝に当てて「アー」と声を出しながら押し合しましょう。
- ③息を吸って体の力を緩めましょう。
- ④「アー」と声を出しながら手脚を下しましょう。
- ⑤①～④を繰り返す
左も同様にやってみましょう。



②床を押すポーズ(3回)

- ①踵を突き出し、肘を曲げましょう。
- ②「ンー」と声を出しながらで踵と肘で床を押しましょう
- ③息を吸って体の力を緩めましょう。
- ④「ンー」と声を出しながら腕を下しましょう。
- ⑤①～④を繰り返す。

